セントラルウェルネスクラブ24久喜 - 2026年11月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。
[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

＜ スタジオ ＞

月

	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム
08:00			
08:30	08:45(60分)クラブ限定「はつらつ健康運動スクール」[スクール][予約]		
09:00			
09:30			
10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・増澤[定員]	10:00(40分)CSLive/健康太極拳[定員]	
10:30			10:40(5分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・スタッフ
11:00	11:00(40分)ヨガ・金子[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[定員]	
11:30			11:45(5分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ
12:00	12:00(40分)シェイプバンプ・牧野[定員]	12:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]	
12:30			12:40(5分)ジムスモ/ビューティ ボディメンテ平泉園レ・スタッフ
13:00	13:00(40分)ジャズダンス・山下[定員]	13:00(40分)コンビネーションエアロ・松本[定員]	
13:30			13:45(5分)ジムスモ/腰痛予防・スタッフ
14:00	14:00(40分)パワーヨガ・増田[定員]	14:00(40分)ファイトアタックBEAT・長尾[定員]	
14:30			14:45(5分)ジムスモ/お腹シェイプ・スタッフ
15:00		15:00(90分)有料セッション/ヨガ・増田[セッション][予約]	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:45(5分)ジムスモ/ボディバランスアップ・スタッフ
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:40(5分)ジムスモ/ビューティ ボディメンテ平泉園レ・スタッフ
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:45(5分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ
18:00			
18:30			18:45(5分)ジムスモ/チューブエクササイズ・スタッフ
19:00		19:10(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]	
19:30	19:20(40分)ZUMBA(R)・北井[定員]		19:45(5分)ジムスモ/ビューティ ボディメンテ平泉園レ・スタッフ
20:00		20:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・長尾[定員]	
20:30	20:15(40分)ラテンファン・北井[定員]		
21:00			20:45(5分)フリーウェイト利用説明・スタッフ
21:30	21:10(40分)ファイトアタックBEAT・渡邉[定員]	21:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佐藤[定員]	

火

	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30	09:50(30分)シンプルエアロ・石井[定員]	10:00(30分)CSLive/メディカルフィットネスコース[定員]	
10:00			
10:30	10:35(40分)健康体操・石井[定員]	10:40(40分)ベリーダンス・渡辺[定員]	10:45(5分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・スタッフ
11:00			
11:30	11:35(40分)ファイトアタックBEAT・牧野[定員]		11:45(5分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ
12:00		12:00(40分)バレエエクササイズ・小野[定員]	
12:30	12:50(40分)カラダデトックス・深澤[定員]		13:00(5分)ジムスモ/ビューティ ボディメンテ平泉園レ・スタッフ
13:00		13:00(75分)有料セッション/バレエ・小野[セッション][予約]	
13:30	13:50(40分)フラエクササイズ・小松[定員]		13:45(5分)ジムスモ/腰痛予防・スタッフ
14:00			
14:30		14:50(60分)有料セッション/フラ・小松[セッション][予約]	14:45(5分)ジムスモ/お腹シェイプ・スタッフ
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:45(5分)ジムスモ/ボディバランスアップ・スタッフ
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	16:40(5分)ジムスモ/ビューティ ボディメンテ平泉園レ・スタッフ
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:45(5分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ
18:00			
18:30			18:45(5分)ジムスモ/チューブエクササイズ・スタッフ
19:00		19:10(40分)CSLive/Lati Lati[定員]	
19:30	19:20(40分)ファイトアタックBEAT・小崎[定員]		19:45(5分)ジムスモ/ビューティ ボディメンテ平泉園レ・スタッフ
20:00		20:10(40分)フリースタイルダンス・木内[定員]	
20:30	20:15(30分)エアロサーキット・増澤[定員]		
21:00	21:00(40分)シェイプバンプ・小崎[定員]		20:45(5分)フリーウェイト利用説明・スタッフ
21:30		21:10(30分)CSLive/ZenYoga[定員]	

水

休館日

木

	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00	10:00(40分)ヨガ・増田[定員]	10:00(40分)シンプルステップ・齊藤[定員]	
10:30			10:45(5分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・スタッフ
11:00	11:00(40分)シンプルエアロ・伊藤[定員]	11:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・齊藤[定員]	
11:30			11:45(5分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ
12:00	12:00(40分)シェイプバンプ・牧野[定員]	12:00(40分)ボディアストレッチ・伊藤[定員]	
12:30			12:55(5分)ジムスモ/ビューティ ボディメンテ平泉園レ・スタッフ
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・川俣[定員]		
13:30		13:30(40分)ヨガ・大熊	13:45(5分)ジムスモ/腰痛予防・スタッフ
14:00			
14:30	14:20(40分)ピラティス・市原[定員]		14:45(5分)ジムスモ/チューブエクササイズ・スタッフ
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:45(5分)ジムスモ/ボディバランスアップ・スタッフ
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	16:40(5分)ジムスモ/ビューティ ボディメンテ平泉園レ・スタッフ
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:45(5分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ
18:00			
18:30			18:45(5分)ジムスモ/チューブエクササイズ・スタッフ
19:00	19:10(40分)ヨガ・山田[定員]	19:10(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[定員]	
19:30			19:45(5分)ジムスモ/ビューティ ボディメンテ平泉園レ・スタッフ
20:00	20:05(40分)コンビネーションエアロ・齊藤[定員]	20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小崎[定員]	
20:30			20:45(5分)フリーウェイト利用説明・スタッフ
21:00	21:10(30分)X-CORE FIGHTING・小崎[定員]	21:10(30分)CSLive/X-CORE RIDING[定員]	
21:30			

金

	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・和田[定員]	10:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG[定員]	
10:30			10:45(5分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・スタッフ
11:00	11:00(40分)ヨガ・増田[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[定員]	
11:30		11:50(40分)パワーヨガ・増田[定員]	11:45(5分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ
12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・菊地[定員]		
12:30			12:45(5分)ジムスモ/姿勢改善・スタッフ
13:00	13:00(30分)ボディアストレッチ・菊地[定員]	13:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小崎[定員]	
13:30			13:45(5分)ジムスモ/腰痛予防・スタッフ
14:00	14:00(30分)ポールdeリラックス・渡邉[定員]	14:05(30分)ファイトアタックBEAT・小崎[定員]	
14:30			14:45(5分)ジムスモ/チューブエクササイズ・スタッフ
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:45(5分)ジムスモ/ボディバランスアップ・スタッフ
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:40(5分)ジムスモ/ビューティ ボディメンテ平泉園レ・スタッフ
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:45(5分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ
18:00			
18:30			18:45(5分)ジムスモ/チューブエクササイズ・スタッフ
19:00	19:10(40分)シンプルエアロ・狩野[定員]		
19:30		19:30(40分)コンビネーションステップ・齊藤[定員]	19:45(5分)ジムスモ/ビューティ ボディメンテ平泉園レ・スタッフ
20:00			
20:30	20:15(40分)ボディアストレッチ・狩野[定員]	20:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・長尾[定員]	20:45(5分)フリーウェイト利用説明・スタッフ
21:00			
21:30		21:30(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER	

土

	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム
08:00	08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
08:30			
09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	09:25(30分)ボディケアストレッチ・関	
09:30			
10:00	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	10:10(40分)バレエエクササイズ・関[定員]	
10:30			10:45(5分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・スタッフ
11:00	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	11:00(60分)有料セッション/バレエ・関[セッション][予約]	
11:30			11:45(5分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ
12:00			
12:30	12:25(40分)ヨガ・田端[定員]	12:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)・杉田[スクール][定員]	12:45(5分)ジムスモ/姿勢改善・スタッフ
13:00			
13:30	13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
13:45		13:50(40分)ベリーダンス・渡辺[定員]	13:45(5分)ジムスモ/腰痛予防・スタッフ
14:00			
14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
14:45		14:45(60分)有料セッション/ベリーダンス・渡邉[セッション][予約]	14:45(5分)ジムスモ/チューブエクササイズ・スタッフ
15:00			
15:30			15:45(5分)ジムスモ/ボディバランスアップ・スタッフ
16:00		16:00(40分)シンプルエアロ・増澤[定員]	
16:30	16:50(40分)シェイプバンプ・小崎[定員]	16:45(40分)CSLive/ZenYoga[定員]	16:40(5分)ジムスモ/ビューティ ボディメンテ平泉園レ・スタッフ
17:00			
17:30	17:45(40分)ファイトアタックBEAT・小崎[定員]	17:45(30分)ポールdeリラックス・佐藤[定員]	17:45(5分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム
08:00	08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
08:30			
09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
09:30		09:40(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]	
10:00	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
10:30		10:30(40分)★クラブ限定/STRONG Nation TM・川俣[定員]	
11:00	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
11:30		11:30(40分)ZUMBA(R)・川俣[定員]	11:45(5分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ
12:00			
12:30	12:25(40分)ヨガ・藤井[定員]	12:30(40分)シェイプバンプ・長尾[定員]	12:45(5分)ジムスモ/姿勢改善・スタッフ
13:00			
13:20	13:20(40分)ボディアストレッチ・藤井[定員]		
13:30		13:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐藤[定員]	13:45(5分)ジムスモ/腰痛予防・スタッフ
14:00			
14:15		14:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佐藤[定員]	
14:30	14:30(30分)ファイトアタックBEAT・渡邉[定員]		14:45(5分)ジムスモ/チューブエクササイズ・スタッフ
15:00		15:20(40分)X-CORE FIGHTING・渡邉[定員]	
15:30	15:30(40分)ヨガ・金子[定員]		15:45(5分)ジムスモ/ボディバランスアップ・スタッフ
16:00			
16:30			16:40(5分)ジムスモ/ビューティ ボディメンテ平泉園レ・スタッフ
17:00			
17:30			17:45(5分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/11/02 12:20:24